

特定医療法人 健康会

# 総合病院 京都南病院

〒600-8876 京都市下京区西七条南中野町8

TEL 075-312-7361 (代表) / FAX 075-311-7965

## 診療科目

内科、外科、小児科、婦人科、耳鼻いんこう科、眼科、皮膚科、泌尿器科、整形外科、脳神経外科、麻酔科、心療内科、リハビリテーション科、神経内科、呼吸器内科、消化器内科、消化器外科、循環器内科、形成外科、こう門外科、放射線科、精神科、糖尿病内科（精神科・心療内科は事前にお問い合わせください。）

## 専門外来

血液外来・高脂血症・乳腺外科・手の外来・健康管理・予防接種・その他

## 診療時間

【月～金】 午前診（受付）8：30～12：00（診察）9：00～12：00

午後診（受付）13：30～16：30（診察）14：00～16：30

【土】 午前診（受付）8：30～12：00（診察）9：00～12：00

特殊外来は上記時間と異なりますのでお問い合わせください。

## 関連施設

介護老人保健施設ぬくもりの里  
居宅介護支援事業所ぬくもりの里  
訪問看護ステーションぬくもりの里  
京都市認知症高齢者グループホームぬくもりの里  
訪問看護ステーションみなみ  
居宅介護支援事業所京都南病院  
在宅療養部  
ヘルパーステーションみなみ  
健康管理センター（人間ドック・職域健診など）  
社会福祉法人 京都南山城会 山城ぬくもりの里



## 特定医療法人 健康会

メールアドレス：minami\_kouhou@kyotominami.or.jp

<http://www.kyotominami.or.jp/>

# 新京都南病院

〒600-8861 京都市下京区七条御所ノ内北町94番地

TEL 075-322-3344

## 【急患対応のご案内】

日・祝日を含む上記時間以外の時間外診療および救急車での来院については、すべて**新京都南病院**で診療いたします。

【午前診療】（受付時間）9：00～12：00（診療時間）9：30～12：00

診療科目	月	火	水	木	金	土
総合外来	上西	清水	佐々木	清水	清水	清水

【夜間診療】（受付時間）16：30～19：30（診療時間）17：00～19：30

診療科目	月	火	水	木	金	土
内科	小松	新谷	鈴木 (17:30～)	藤本	古石	—
外科	陳	廣間	交替制 (17:30～)	鷹野	小松	—

- お薬は「院外処方」になります。
- 夜診は「内科」・「外科」の2診察体制です。
- 水曜日は診療開始時間が17：30からになります。

## 分院

※診療時間など詳細は、各分院にお問い合わせください。

第二南診療所 (TEL 371-1465)・西京極診療所 (TEL 314-2866)  
内浜診療所 (TEL 361-3833)・せんぼん診療所 (TEL 341-7868)  
伏見診療所 (TEL 611-2324)・三栖診療所 (TEL 601-0739)



京都南病院グループと地域を結ぶ  
コミュニケーション情報誌

# みなみ

vol. 112 ● 2014年 夏号

【今号の表紙】  
伏見ぬくもりの里 地鎮祭

## Contents

おしらせ ● 清水 新京都南病院院長就任  
ごあいさつ ● 京都南病院 看護部長 蒲田 史  
ちゃんと知っとこ! ●  
人間ドックの基準範囲について

頭の体操  
伏見ぬくもりの里 / 伏見診療所 NEWS ● 地鎮祭  
栄養科より ● わが栄養科の豆事情  
続 京都★探検隊 ● 地蔵寺(桂地蔵)・山陰(丹波)街道  
京都南病院グループ ● 伏見診療所移転のご案内

# 清水 新京都南病院 院長就任のお知らせ

2014年7月1日より、新京都南病院院長に「清水 聡」が就任いたしました。就任に伴い、新京都南病院でも7月より午前診を開始しています。

益々、身近になった新京都南病院をよろしくお願ひします。



## 新京都南病院 診療時間のご案内

【午前診療】

(受付時間) 9:00~12:00 (診療時間) 9:30~12:00

診療科目	月	火	水	木	金	土
総合外来	上西	清水	佐々木	清水	清水	清水

## ごあいさつ

皆さんにちは。暑さ厳しき折、夏至に入り今年も格別の暑さの様ですが、みなさま、いかがお過ごしでしょうか。

はじめまして。この4月1日から、京都南病院でお世話になっております蒲田でございます。平素は、京都南病院グループをご支援・ご利用いただき有難うございます。重ねて感謝申し上げます。

わたくしは、お陰様で、職員の方々の温かい職場環境のもとで、早や、4ヶ月が過ぎました。また、地域の方々へ、「いい医療・いい介護を提供できる京都南病院グループ」としてこれまでやってこられ、長い伝統の病院であり、お陰様で今年で60周年を迎えることができました。これも、地域住民のみなさまのお陰であります。この広報誌をおかりし重ねてお礼申し上げます。

この4月の診療報酬改定で病院経営も更に厳しくなっています。2025年問題も、あと、11年で、団塊の世代を迎えます。75歳以上の後期高齢者になる年ですね。

この後、団塊を迎える世代の方が、医療・介護・福祉サービスへの需要も高まります。此に伴い社会保障財政のバランスも傾くとも言われています。高齢になれば、病気になるリスクも当然高まり医療費もピークになります。

また、介護の分野では、要介護になるリスクは75歳から上昇し85歳—89歳では、半数が要介護の認定を受けてます。

2025年問題は、この年だけで終わるのでもなく団塊の世代が65歳以上になる15年は、4人に1人が、75歳以上の

がまだ ぶみ  
京都南病院 看護部長 蒲田 史

高齢社会が到来する25年問題は、人ごとでは有りません。2015年（平成27年）は、ベビーブームの世代が前期高齢者（65—74歳）に達し、その10年後、2025年（平成37年）高齢者の人口は3500万人と推計されています。

今、全国で「就業している看護師」は150万人いますが、2025年を迎える年は、200万人の看護師が必要数と言われ、高齢者世帯の7割が1人暮らし世帯の増加、そして1人暮らし世帯は約680万世帯に達すると見込みの様です。

医療界を取りまく環境は、ますます厳しくなる一方である反面、地域の方々にご京都南病院グループをご利用していただけるよう、此まで以上に職員一同一丸となり、頑張りたいと思っています。

また、京都南病院グループで生まれた安心と信頼は、利用者の方から利用者に伝わり、病院職員の一人ひとりの「広報」から利用者一人ひとりの「口報」へと展開し、その口報→「好報」でならないと思います。

微力ではありますが、地域の皆様から、愛され親しまれる病院で在りたいと思いますので今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。



ちゃんと知っとこ!

# 「人間ドックの基準範囲」について

京都南病院 健康管理センター

今年4月人間ドック学会より基準範囲に関する新たな調査結果が発表されました。一部の検査項目において対象者や統計手法の違いから生じる差異がマスコミでクローズアップされ誤解を招いていますので説明させていただきます。

## 「なぜ新たな基準値を設けたの?」

基準範囲（以前は正常値）の選定方法は国際的に決められていますが、検証する対象者が少なかったため各医療機関によって基準範囲が異なっていました。それらを統一するための第一歩として調査・発表されたのが今回の基準範囲です。

## 「どのようにして基準範囲を調査したの?」

全国の150万人余りの人間ドック受診者から、他の一般的な検査に異常なく、飲酒はビール相当1本以下、喫煙もしない15000人余りの厳選された健常者の検査値を元に算出されました。（この選出方法は国際的に決められています。）

## 「今回の基準値に照らし合わせると今まで治療していた人は治療をやめてもいいの??」

ここが、今回の発表により多くの方に誤解されている点です。

今回の値は**予防医学的閾値\***とは異なりますので、今回の値で基準範囲内になったからといって、治療を受けなくてもよい、薬を中止してもよいというわけではありません。自己判断せず必ずかかりつけ医と相談してください。

※予防医学的閾値：  
現在その病気になっていないが、病気を発症した人と同じ値で注意が必要な範囲に含まれる値



「日本人間ドック学会」のページに載っています。 <http://www.ningen-dock.jp/other/reference>

# 頭の体操



**ルール** たて列よこ列には重ならない数字が入ります。（3マスの場合は1～3）太枠内の数字は「合計」となりますので、その合計となるように数字をはめ込んでください。

## 例題

4	3		
	2	4	
5			

➡

4	3	1	2
1	2	4	3
5	2	3	1

**解説** 真ん中の「2」は単独なのでそのまま「2」となります。合計「3」は「1」「2」を足した数なので「3」のところには「1」「2」が入ることになります。どちらに「1」「2」を入れるかですが、真ん中ですが既に「2」がありますので真ん中の上には「1」となります。同じように順番に何が入るか推測して数字を埋めると以下ようになります。

## 第1問

3	5		6
3	7	2	
		7	
6			1

## 第2問

3	9		5	
	3	6	11	1
7				
	9		4	9
6		2		

【答えは7ページ】



## 看護師募集

応募資格：看護学校を卒業見込の方または卒業者  
職員募集：若干名

詳しくは、下記にお電話いただくか、右記QRコードのお問い合わせフォームをご利用ください。（携帯電話をかざして読み込んでください➡）

京都南病院・総務課（青木） ☎075-312-7361  
<http://www.kyotominami.or.jp/form/index.html>



# サービス付き高齢者向け住宅 伏見ぬくもりの里 伏見診療所 NEWS



## 建設概要 NEWS

- 工期 2014年7月～2015年1月
- 構造 鉄骨造り
- 規模 地上3階 延552.3㎡
- 部屋数 1階2室 2階3階6室 計14部屋
- 名称 伏見ぬくもりの里  
(サービス付き高齢者向け住宅)

ご高齢の単身者や夫婦世帯が安心して居住できる賃貸の住まいです。南病院グループ伏見診療所と併設しますので、重度化に備えた医療・介護サービスの提供で最期まで安心して住み続けられる住宅です。



## 地鎮祭 NEWS

2014年7月吉日

清水理事長を始め30名の方が工事が安泰に、そして地域のみなさまに親しまれる建物となるよう祈念した「地鎮祭」を執り行いました。



「頭の体操の答え」  
第1問

3	1	4	2
1	3	2	4
2	4	1	3
4	2	3	1

第2問

1	5	4	2	3
2	3	5	4	1
3	4	1	5	2
4	2	3	1	5
5	1	2	3	4

# わが 栄養科の豆事情

豆ごはんと言え、何を思い浮かべられますか？

「えんどう豆」や「赤飯」が有名ですが、お食い初めに始まり、七五三など、お祝いごとの時、よく出てくるお赤飯は、平安時代に赤米をよく食べていたことに由来するようです。赤米はあまりおいしくないのでしたいにすたり、小豆ともち米で今のように蒸して、作るようになったのは、江戸時代になってからだといわれています。

さて、江戸時代になると、梅雨のころから夏にかけて、10日に一度、赤飯を食べていたようです。そんなにお祝い事が続いていたのでしょうか？いえいえ、赤飯を薬膳料理として食べていたと言われてます。

漢方では、五味五性説があり、五味とは食べることにより、体をあたためたり、冷やしたりする性質を持つもの。五性とは甘い、辛い、酸っぱい、など食材の持つ味の味が内臓の働きと繋がっているとして体への作用をあらわしていると言われてます。

赤飯に使われるのは、もち米、小豆で、でんぷんやたんぱく質が豊富な高エネルギー食品にあたります。ビタミンB群が動脈硬化を予防し、カリウムや食物繊維が高血圧の予防に有効です。食物繊維がコレステロールをからめ取り、腸内細菌を活性化させるので、消化器系全般を丈夫にします。

もち米は体力を強化する働きを持ち、血行をよくして体を温める作用に優れています。栄養価が高く増血作用のある牛肉と

一緒に食べ合わせると、冷え症改善に有効に働きます。鉄やビタミンEの豊富な松の実をプラスすることで、血行をさらに高め、貧血予防にも有効になります。体が温まれば内臓も温まり、内臓の働きも活発になります。温められることで血液の流れがよくなり、身体の動きが活発になります。そのうえ気力を増強させ、血液の内容を高めて、代謝を活発にします。太りたくても太れない人や、母乳の出が悪い人にもおすすめの食材ですね。

小豆のパワー

## 生活習慣病の予防・改善効果

小豆にはカリウムやサポニンが含まれています。これらの成分は利尿作用を促し、高血圧の予防に効果的です。また、小豆に含まれる食物繊維やサポニンは腸を刺激し便通を良くする働きがあるため、コレステロールや中性脂肪を低下させる働きを持っています。これらのことから、小豆は生活習慣病予防に効果的だと考えられます。

## むくみを予防・改善する効果

小豆にはカリウムやサポニンといった利尿作用を促進させる成分が含まれているため、むくみを予防・改善する効果があります。

むくみは、体内の水分をうまくコントロールできていない状態によって、不要な水分が体内にたまってしまふことをいいます。

カリウムやサポニンによる利尿作用を促進する働きにより、不要な水分を外に排出することができるため、小豆にはむくみを予防・改善する効果があるといえます。

## 便秘を解消する効果

小豆には食物繊維が多く含まれています。食物繊維は腸の掃除役ともいわれ、腸内にたまった老廃物を吸着し体外に排出する働きがあります。また、食物繊維が水分を抱え込んで便の量を増やすため、腸のぜん動運動を促進する働きがあります。そのため、小豆は便秘の改善に効果的な食材です。

京都は盆地で夏は風が抜けず、とって蒸し暑い状態が続

きます。蒸し暑いために汗もかきにくく、からだが浮腫んでだるくなっていくのを防いで、少しでも快適に、梅雨の時期、暑い夏の時期を乗り切る先人の知恵だったのでしょか。

最近ではエアコンも普及し、飲み物も変わってきて、夏痩せをする。食欲が出ない。などという人は少なくなってきました。一概に見習うこともできないのかもしれませんが。

お葬式にお赤飯？

慶事にお赤飯をつくる習わしが民間に定着したのは江戸時代の後期だといわれています。しかしそれより昔、赤飯は人々の間で凶事に食されてきました。

凶事と慶事が反転する契機や経緯に関しては諸説あり、災いを転じるために凶事と慶事の食をあえて逆にしたのがはじまりとも、病後の厄払いに用いられていたものが快気祝いの食として広まったとも伝えられています。

凶事に赤飯を食べる風習は、今でも広く各地に残されており、そのような場所では葬儀の席で赤飯が振舞われたりしています。

## 邪気を払う赤い色

古来より東洋では、めでたい色、または呪的な意味合いを持つ色として「赤」がたいせつに扱われてきました。日本も例外ではなく、赤い色には邪気を払い、厄を除ける力があるとされ、お赤飯が祭事や葬儀などに用いられるようになったのも、その赤い色のためだとする説が有力です。

よく赤飯に南天の葉が添えられますが、“難を転じる”という語呂合わせで、南天は縁起の良い木と言われています。この葉には防虫防腐効果もあって「食中毒の心配はありません」という意味を表して添える、とも言われています。

あずきを半日ほど水につけて煮ると、煮汁が赤く色づきます。その煮汁を打ち水としてかけながら蒸すのでお米が赤くあずき色に染まるのです。実はこの煮汁の中に

- 抗酸化作用のあるポリフェノール
- むくみをとる利尿作用のあるサポニン
- 動脈硬化を防ぐカリウム

など、大切なあずきの栄養分が溶け出ているのです。古くからあずきには薬効があると言われ、それをもち米にしっかりと吸収させる赤飯は、とても効率のよい食べ方なのですね。

赤飯を食べる習慣

赤飯は、古代の日本人が食べていた赤米を再現した食べ物で、本来は、先祖を偲ぶ席で食べました。

今でも法事や葬儀で赤飯を食べる地域もあるのです。そして、一日、十五日は、昔は「おついたちさま」、「じゅうごんちさま」と言って霊が動く日とされました。各地に「ついたち参り」、「じゅうごんち参り」も残っています。また神前にこの日に塩や酒などをささげ拝礼する習慣もあるようです。

昨年より栄養科の行事食への取り組みとして、毎月一日は「赤飯」のみでなく、「金時豆」「大豆」「黒大豆」「えんどうまめ」「青えんどう」等の豆を利用した、粥、ご飯を提供してきました。できれば毎月違った「豆ごはん」「豆粥」が提供でき、「豆に暮らせませうに!」との思いを込め 12種類の豆を探し求めています。



### 第3回 ● 地蔵寺(桂地蔵)・山陰(丹波)街道

みなさま、暑い夏が続きますが如何お過ごしですか。いよいよ本番の六地藏めぐりの時節が到来しました。第三回目の今回は桂地蔵さまの尊顔を拝します。この記事をお読みになった日が、未だ8月22日前ならば是非一か所でも巡ってみられてはいかがでしょうか。(取材日2014.6.10)

まつばやしひで き  
臨床検査部 松林英樹



梅雨空の蒸し暑い一日、自転車でぶらぶらと取材に出掛けました。八条通りを西へ、葛野大路を越え桂川へ出たところでちょっと寄り道。桂大橋の上流下流・両岸とも鯉釣りの竿が何本も並んでいるので暫し見学と偵察です。雑魚で良いから小学2年の孫にでも釣れそうなポイントを物色しました。何箇所かポイントを確認して堤防に上がった所が「桂離宮」の真ん前です。この「桂離宮」、まだ拝観なさったことの無い方、一度は見ておいて損はありません。是非申し込んで下さい。インターネットより往復はがきの方が確実だと思います。拝観料は無料です。橋のたもとに戻り、麦〇餅で有名な〇村軒を左にやり過ぎて桂街道を西へ越せば、目的の「地蔵寺」はすぐそこです。

車が頻繁に行き交う通りに面し、開けっぴろげの寺門からは一目で寺域全体が見渡せ、開放的であまりにもあっけらかんとした境内の様子に正直肩すかしを食ったような感じです。初回の大善寺、前回の浄禅寺以上に全く人の気配がなく取材も数枚の写真を撮っただけでお手上げの状態ですが、本堂の前で存在を主張している大変良く手入れされた赤松は見事なものでした。そして本堂正面扉の格子の隙間から覗き拝むお地蔵さまは、一丈はあろうかと思われる予想外の大きさでこちらを優しく見守っておいでなのでした。

さて、8月22、23日の六地藏巡り当日は大変な賑わいでしょう。

今は閑散としたこの境内も年配の女性を中心にあふれ返り、喧騒といっても良いくらい活気に満ちた二日間となるはずです。まだ寝ている人も多いはずの早朝からタクシーに乗り合わせて参られる人々、暫くするとバスツアーの団体さんが陸続と後を絶ちません。

受付所で「お幡」と呼ばれるお札を買い、お地蔵さまに静かに手を合わせ、水向け所で水塔婆の回向を済ませると何か清々しい気持ちになるものですね。お盆も過ぎた夏の名残り、京都ではこの六地藏巡りが終わった後(近頃ではその直前後)、子供の無病息災・健やかな成長を願って町内毎に「地蔵盆」が行われます。これらが過ぎると夏休みももうすぐ終わり。街中を少し外れると、アキアカネ(赤とんぼ)の飛ぶ姿が一段と目につく季節へ移ろいます。では、また次回までごきげんよう。



#### じぞうじ(浄土宗久遠山地蔵寺)

住所/西京区桂春日町9 交通アクセス/阪急桂駅10分

## 京都南病院グループ 診療所案内

### 伏見診療所 仮診療所へ移転のご案内

伏見診療所の新築建て替え工事を行うことになり、平成26年6月2日から仮診療所で診療をしております。今年末までの予定となります。その間患者様には大変ご不便・ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

#### ●仮診療所住所

〒612-8081 京都府京都市伏見区新町5-487  
トーションビル3F(1F 阪急オアシス)

#### ●電話番号

**075-611-2324**

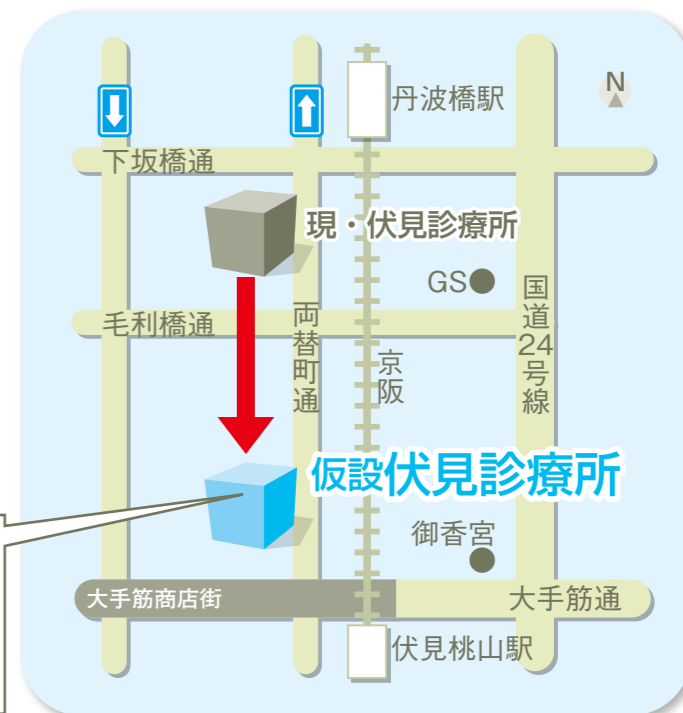
(変更ありません。何かありましたらご相談下さい)

#### ○お車でお越しの方は

8時30分より両替町通のケイパーク駐車場をご利用ください。(北向き一方通行) 駐車券は診療所受付にお出し下さい。

#### ○自転車・バイクでお越しの方は

8時45分より新町通の阪急オアシス正面の駐輪場または両替町通から入って奥(手前は従業員・契約)の駐輪場をご利用ください。



#### ●伏見診療所 診療体制

(在宅医療(往診・訪問看護)、外来物療・マッサージ、訪問リハビリ有り)

あさ 受付8:30 診察9:00~12:00 / よる 受付17:00 診察17:30~19:30

	月	火	水	木	金	土
あさ	戸津崎 茂雄	戸津崎 茂雄	齋藤 多恵子	小山泰規	休診	戸津崎 茂雄
ひる	—	(往診) 戸津崎 茂雄	—	—		—
よる	戸津崎 茂雄	—	—	—		—